

Inhalt

Vorwort	6
Intro	6
Einfach Snowboarden	8
Was geht ab?	9
Ich hab (k)einen Plan!	9
Eins nach dem anderen!	9
Alles unter Kontrolle?	10
Cool oder uncool?	10

Alles easy! – TOOLS und TURIs	11
TOOLS	13
TURIs	13
Hin und her!	14
Wer hat's drauf?	17

Basics rüberbringen	18
Gut zu wissen!	19
Das Board	19
Schuhe und Bindungen	19
Goofy – Regular	19
Handling	19
Jetzt geht's langsam los!	20
Fallen und Aufstehen	20
Gewöhnungsübungen	22
Grundposition	22

Das Board führen –	
auf dem Board gleiten	24
Rollerfahren	25
Gleiten in der Falllinie	26
Bremsen und Anhalten	27
Aus der Falllinie herausfahren	27
Stoppschwung	28
Gleiten quer zur Falllinie	29
Seitrutschen	29
Schrägrutschen	29
Schrägfahren	30
Rutschgirlande	31
Lift fahren	32

Die ersten Kurven fahren 34

- Mit Vordrehen zur ersten Kurve 35
- Kurve zum Berg 36
- Kurvenwechsel mit Vordrehen 37

Kurvenfahren verbessern 40

- Lernbedingungen überprüfen 41
- Typische Fehlerbilder beim Kurvenfahren 41
- Korrigieren und Motivieren 45

Kurvenfahren variieren 46

- Mit Vertikalbewegung besser Kurvenfahren 47
- Kurvenfahren mit Strecken der Beine 48
- Kurvenfahren mit Beugen der Beine 52
- Die Fahrspur bewusst verändern 55

Probier was anderes 56

- Aus goofy wird regular 58
- Mitteleuropäischer Schneetanz 59
- Kontrolliere den Drehwurm 60
- Heb das Bein 62
 - Wheelie 62
 - Roll 63

Miles and More 64

- Ollie 64
- Springen über Kicker 64
- Experimentiere im Unterricht 66
- Kombiniere und entdecke 67

Noch besser Snowboarden 68

- Carven 69
- Steile Hänge fahren 72
- Tiefschneefahren 76
- Fahren in der Buckelpiste 79
- Freeriding 82

Material checken 86

- Board 87
- Boots 89
- Bindungen 90
- Stance 92

Glossar 94